

Noticias sobre la Nutrición

Volumen 6 Número 1 Otoño del 2007

Proyecto Educativo de Nutrición

Las normas del Distrito Escolar Unificado de San Francisco (SFUSD) acerca del bienestar de los estudiantes – estrategias dinámicas para mejorar el medio ambiente escolar



Pregunta: ¿Cómo hizo la Escuela Primaria Moscone para recaudar más de \$6000?

Respuesta: Siguió las Normas del SFUSD relacionadas con el bienestar estudiantil

Cuando la Directora de la Escuela Moscone, Sra. Zielinski, necesitó que le dieran ideas para la recaudación de fondos, le pidió a la Srta. Louise Hjortenfalk, Coordinadora de la Nutrición Escolar (SNC), que la aconsejara.

El trabajo de la Srta. Louise, como coordinadora de la nutrición escolar, es fomentar el consumo de frutas y vegetales, así como, el de darles ánimo a los estudiantes para que se mantengan más activos físicamente. La educación sobre la nutrición es una parte importante del Reglamento del Bienestar Estudiantil. La Srta. Louise, aconsejó a la Srta. Zielinski que usara el reglamento del Bienestar Estudiantil como guía para la recaudación de fondos.

En lugar de tener la *acostumbrada* recaudación de fondos a través de la venta de comidas, en la que muchas veces se venden alimentos poco saludables, tales como barras de chocolate o nachos, la directora y el personal de la escuela, decidieron promover algo mejor para la salud de los estudiantes, sus familias y la escuela en general. Ellos dispusieron que se llevara a cabo una caminata para recaudar fondos para la escuela.

Distrito Escolar Unificado de San Francisco
Normas sobre el Bienestar Estudiantil
Revisado en junio del 2007

Escrito por el comité compuesto por padres de familia, personal escolar, estudiantes, nutricionistas y profesionales del cuidado de la salud, el cual se formó en el año 2003.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES:

- Que se impartan clases de nutrición a todos los estudiantes, haciendo énfasis en que coman más frutas y vegetales.**
- Que los estudiantes coman bocadillos saludables en las celebraciones y fiestas del aula por ejemplo, pasas, tajadas de manzana y galletas integrales saladas en forma de lazo (pretzels).**
- Que se incrementen las actividades físicas para los estudiantes.**
- Que se establezcan normas en el Distrito sobre la Nutrición para la venta de alimentos a los alumnos.**
- Que se aumente la cantidad de Solicitudes para Elegibilidad de los Alimentos que regresan las familias.**
- Que se mejoren las opciones alimenticias del menú escolar (alimentos con un alto contenido de nutrientes, no "alimentos chatarra").**

<http://www.healthiersf.org/Resources/index.html>

Un comité para recaudar fondos se formó compuesto de padres de familia, estudiantes y maestros. Dicho comité acordó un plan (para obtener ideas, naveguen www.healthiersf.org), y las familias empezaron a asegurar promesas financieras de las tiendas de su vecindario, sus amistades y miembros de su familia.

La Escuela Moscone recolectó más de \$6000. El éxito que se alcanzó fue una sorpresa muy agradable. Esta fue la primera caminata para recaudar fondos que organizó la escuela y se obtuvo más de lo que se logra por la venta de comidas.

Un estudiante del tercer grado informa, "Esta fue una forma excelente de permanecer saludable y recaudar fondos para nuestra escuela". Al finalizar la caminata, los padres de familia cumplieron con lo que se establece en las Normas del Bienestar Estudiantil, ya que sirvieron refrigerios saludables de fruta y agua fría refrescante.

¿Qué pueden hacer en su escuela?

1. Conversen con el director acerca de una actividad saludable para recaudar fondos.
2. Formen un comité par recaudación de fondos y seleccionen la fecha y hora para la primera sesión.
3. Decidan cómo el comité recolectará las donaciones de las promesas financieras.
4. Instruyan a los estudiantes con relación a la recaudación de fondos por medio de actividades saludables.

Para más información, por favor, navegue el sitio Web:

<http://www.healthiersf.org/Resources/index.html>



Estudiantes de la Escuela Dr. William Cobb preparan deliciosas brochetas de frutas.

Pregunta: ¿Cómo tuvieron el tiempo para hacer esta actividad recreativa cuando a todas las escuelas se le pide que se concentren en el aspecto académico?

Respuesta: Siguieron las Normas del SFUSD relacionadas con el Bienestar Estudiantil, incorporando la educación sobre la nutrición en el horario escolar, de esta forma los estudiantes escogen alimentos saludables y están preparados para el aprendizaje.

Cada año escolar es un desafío, tanto para el personal como para los estudiantes. Todos hacen lo posible para:

- ◆ prepararse para los exámenes generales,
- ◆ mantener su cuerpo y mente saludable, y al mismo tiempo
- ◆ disfrutar el aprendizaje.

La Normas del Distrito para el Bienestar Estudiantil ayudaron a que se logaran los objetivos anteriores, poniendo en práctica dichas normas, de esta manera, los profesores se inspiraron para mejorar:

Las aptitudes para la lectoescritura – haciendo que los estudiantes leyeran las recetas y siguieran las instrucciones. Esto demuestra la comprensión de lectura de los estudiantes.

Las aptitudes para las matemáticas – cortando los alimentos en fracciones y formas geométricas diferentes. Los estudiantes adquirieron la experiencia práctica con los conceptos de matemáticas así como, con la coordinación de los ojos y las manos.

La educación sobre la nutrición – exponiendo a los estudiantes a clases nuevas y a diferentes tipos de frutas y verduras por medio de lecciones académicas. Esto también cambió la forma en que se celebran las fiestas y logros de los estudiantes.

A los padres de familia, se les inspiró para que reforzaran, en el hogar, las aptitudes de la lectoescritura y las matemáticas cuando repasaban junto con sus hijos las lecciones del salón de clases. Después de ello, la familia entera disfrutaba de una comida deliciosa de frutas y vegetales.

Los padres de familia, también, pueden continuar apoyando las Normas del Distrito para el Bienestar Estudiantil en el salón de clases de sus hijos, por medio del envío de frutas y vegetales, las que sirven como refrigerio para fiestas o celebraciones especiales.

¿En que otras formas pueden ayudar?

En vez de enviar tostaditas, sodas y bizcochos, manden zanahorias cortadas con aderezo rancho (ranch) de bajas calorías. 100% jugo de fruta, y una taza de ensalada de frutas. Los padres de familia son bienvenidos para que presten sus servicios voluntarios en la escuela y ayuden en las lecciones para cocinar en forma saludable.

Queremos tener noticias de su escuela, del salón de clases o de su familia. ¿Qué hacen para seguir las normas nuevas del Distrito relacionadas con el bienestar estudiantil? Envíen su historia por correo electrónico a:

info@healthiersf.org

Para más información acerca de las normas del Distrito relacionadas con el bienestar estudiantil y cómo puede ayudarles a mejorar la salud en el aula, para las familias y toda la escuela, naveguen el sitio Web:

<http://www.healthiersf.org/Resources/index.html>

Para que se informen más acerca del Proyecto Educativo de Nutrición, naveguen el sitio Web:

www.healthiersf.org, y presionen en el icono:

